

děnost. Je to pohyb neurobiologické energie uvnitř nás. S pokračující meditaací tyto nepříjemné stavy odezní.

Ze stejného důvodu, tedy kvůli uvolňování překážek v nervovém systému, můžeme cítit také nával příjemné energie. V obou případech však jednoduše pokračujeme v procesu meditace a vracíme se k mantrě vždy, když si uvědomíme, že si ji nemyslíme.

Pro případ, kdy při meditaací zažíváme něco příliš silného a nemůžeme bez problémů pokračovat, máme k dispozici určité postupy, kterými se dá tok vnitřní energie regulovat. Budeme se tím zabývat v následující kapitole.

Hranice možností

Klíč k dlouhodobému úspěchu v hluboké meditaací leží ve vytrvalé, každodenní praxi. Jak už jsme se zmiňovali, nemeditujeme primárně kvůli prožitkům, které při praxi můžeme mít, ale kvůli permanentnímu zlepšení kvality života. A přesně to se bude dít s ubíhajícími týdny, měsíci a léty meditační praxe.

Účinky mohou být zprvu velice jemné. Naše okolí si může něčeho všimnout dříve než my. Často se třeba kamarádi nebo někdo z rodiny zeptá: „Co se děje? Poslední dobou nejsi vůbec nervózní a ani si nepamatuju, kdy ses naposledy rozčílil.“

Je to symptom rozvíjejícího se vnitřního ticha. Začínáme vidět svět z hlubšího místa uvnitř nás, z místa, které není ovlivněno výkyvy běžného života. Stáváme se daleko *vyrovnanější*. Přestože náš vnější i vnitřní život je prakticky stejný, my sami se nějakým způsobem měníme. Stresy a dramata každodenního života se nás tolik nedotýkají. Kromě zjevných psychických a fyzických přínosů nás vnitřní ticho osvobozuje a dovoluje nám projevat se způsoby, které by dříve nebyly myslitelné.

Jedním z přínosů vzrůstajícího vnitřního ticha je zvýšená kreativita. Je známo, že velcí géniové dostávali nápady často ve stavech psychického uvolnění. Jejich objevy mnohdy přicházely „odnikud“. Hluboká meditace vede přirozeně ke stále uvolněnější mysli a s tím spojenou vyšší úrovni kreativity. Z tohoto pohledu můžeme říci, že meditace nám pomáhá stát se inteligentnějšími jednoduše proto, že nám dává lepší přístup k onomu latentnímu géniu, kterého v sobě všichni máme.

Další z charakteristik vzrůstajícího vnitřního ticha je stabilita. Jelikož nás běžné životní zvraty ovlivňují méně, jsme v případě nutnosti schopni postavit se k problémům čelem. Stáváme se také pevnějšími v otázkách morálky a více se zajímáme o to, co je

správné a pravdivé. Zjišťujeme, že meditace nám pomáhá stát se morálně silnějšími a zároveň flexibilnějšími při řešení všemožných aspektů života.

Jedním z hlavních rysů přirozené morálky, která se v nás objevuje jakožto součást rostoucího vnitřního ticha, je *láska*. Stáváme se tedy odolnější, silnější a kreativnější, ale zároveň i laskavější a soucitnější. Naše schopnost dávat vzrůstá, protože sami v sobě máme k dispozici víc.

Všechny tyto vlastnosti se objevují přirozeně, spolu s každodenní praxí hluboké meditace, která pročišťuje nervový systém a umožňuje tak naší podstatě, aby se skrze nás začala projevovat.

Kromě mnoha praktických věcí, které hluboká meditace do běžného života přináší, můžeme také pozorovat, že se otevíráme způsobem, který by dříve byl za hranicemi naší představivosti. To nás přivádí k otázce *osvícení*. Když vezmeme všechny přínosy, o kterých jsme mluvili, a představíme-li si je v maximální možné míře, dostáváme něco opravdu pozoruhodného. To „něco“ není nic jiného, než stav lidské duchovní transformace, o kterém po tisíce let píší mudrci a světci v duchovních textech.

Co je to osvícení? Ve své nejzákladnější podobě je to setrvalé vnitřní ticho. Je to přímé a automatické za-

koušení toho, kým a čím ve své podstatě jsme, v každém okamžiku života – při bdění, ve snech, i v hlubokém spánku. Vždy vědomí, vždy vnitřně bdělí. To je možnost, kterou hluboká meditace skýtá.

Z této základní formy osvícení vede cesta dál, k projevení неотřesitelného vnitřního ticha hluboko v nás a v prostředí okolo nás. Tímto způsobem můžeme světu přinést spoustu dobrého jednoduše tím, že žijeme svůj normální život ve stavu setrvalé osobní svobody.